Polar CS200™

Manual do Utilizador

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

ÍNDICE

As informações relevantes para a utilização do produto com o sensor de cadência estão impressas a azul.

1. INTRODUÇÃO AO COMPUTADOR DE BICICLETA POLAR 7
- 1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO 7
- 1.2 UTILIZAR O COMPUTADOR DE BICICLETA PELA PRIMEIRA VEZ 8
- 1.3 INSTALAR O SUPORTE PARA BICICLETA, O COMPUTADOR DE BICICLETA E OS SENSORES DE VELOCIDADE E DE CADÊNCIA 12
  - 1.3.1 Suporte para bicicleta e computador de bicicleta 12
  - 1.3.2 Sensor de velocidade 13
  - 1.3.3 Sensor de cadência 15
- 1.4 COLOCAÇÃO DO TRANSMISSOR 17

2. EXERCÍCIO 18
- 2.1 GRAVAR A SESSÃO DE EXERCÍCIO E MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA 18
- 2.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO 20
- 2.3 PARAR O EXERCÍCIO E VISUALIZAR O FICHEIRO DE RESUMO (FILE) 25

3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE 27
- 3.1 VISUALIZAR O FICHEIRO EXERCÍCIO 27
- 3.2 ELIMINAR FICHEIROS UM A UM 31

4. VALORES TOTAIS 32

5. DEFINIÇÕES 37
- 5.1 DEFINIR A DISTÂNCIA DO PERCURSO PARA A FUNÇÃO TEMPO DE CHEGADA PREVISTO E GRAVAÇÃO AUTOMÁTICA DE VOLTAS (CYCLING SET) 37

5.2 DEFINIR O TEMPORIZADOR (TIMER SET) 39
5.3 DEFINIR OS LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (LIMITS SET) 40
5.3.1 OwnZone 42
5.4 DEFINIÇÕES DA BICICLETA (BIKE SET) 45
5.5 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO (WATCH SET) 49
5.6 DEFINIR OS DADOS PESSOAIS (USER SET) 51
5.7 DEFINIR AS UNIDADES E SONS DO COMPUTADOR DE BICICLETA (GENERAL SET) 54

6. CONNECT - TRANSFERÊNCIA DE DADOS 55
6.1 EDITAR AS DEFINIÇÕES COM UM COMPUTADOR 55
6.2 TRANSFERIR OS DADOS DO SEU TREINO PARA A AGENDA DE TREINO NA WEB 56

7. CUIDADOS E MANUTENÇÃO 57

8. PRECAUÇÕES 61

9. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES 63

10. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS 65

11. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR 67

12. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR 68

13. ÍNDICE REMISSIVO 69

1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO

O pacote do computador de bicicleta Polar contém os seguintes elementos:

Computador de Bicicleta
O computador de bicicleta apresenta e regista os dados do ciclismo e do exercício. Introduza os seus dados pessoais no computador de bicicleta e analise os dados do exercício após os treinos.

Polar Bike Mount™ (Suporte para Bicicleta)
Fixe o suporte na bicicleta e aplique-lhe o computador de bicicleta.

Polar Speed Sensor™ (Sensor de Velocidade)
Um sensor sem fios que mede a velocidade e a distância quando utiliza a bicicleta.

Polar Cadence Sensor™ (Sensor de cadência)
O CS200cad inclui um sensor de cadência.O sensor de cadência sem fios mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta. As informações relevantes para a utilização do produto com o sensor de cadência estão impressas a azul.
O CS200 não inclui um sensor de cadência, que poderá adquirir separadamente.

Transmissor WearLink®+
O **conector** transmite o sinal da frequência cardíaca para o computador de bicicleta. As zonas da **tira elástica** com eléctrodos detectam a sua frequência cardíaca.

Serviços Polar na Web
www.polarpersonaltrainer.com é um serviço web completo, concebido para apoiar os objectivos do seu treino. O registo grátis permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, a uma agenda de treino, a artigos úteis e a muito mais. Para além disso, pode encontrar as sugestões mais recentes sobre a utilização dos produtos e assistência online em www.polar.fi.

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em www.polar.fi/support.

1.2 UTILIZAR O COMPUTADOR DE BICICLETA PELA PRIMEIRA VEZ

Introduza os seus dados no modo Basic Settings (Definições Básicas) (hora, data, unidades e dados pessoais).

Como introduzir as Definições Básicas

A introdução de dados pessoais precisos garante-lhe um feedback adequado, baseado no desempenho (consumo de calorias, determinação da OwnZone, etc).

Active o computador de bicicleta premindo o botão do **MEIO**.
O visor fica preenchido com números e letras.

1. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **BASIC SET** (Definições Básicas).
2. Volte a premir o botão do **MEIO** e siga os passos apresentados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
3. **Time Set** (Definir a hora) • Modo de 24h / 12h →	Botão da **DIREITA** → • Seleccione o formato de 24h ou 12h.	Botão do **MEIO**
• AM / PM (para formato de 12h)	Botão da **DIREITA** • Seleccione AM ou PM.	Botão do **MEIO**

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
• Hours (Horas)	Botão da **DIREITA** • Seleccione as horas.*	Botão do **MEIO**
• Minutes (Minutos)	Botão da **DIREITA** • Seleccione os minutos.*	Botão do **MEIO**
4. **Date Set**** (Definir a data) • Day / Month (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h).*	Botão do **MEIO**
• Month / Day (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h).*	Botão do **MEIO**
• Year (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.*	Botão do **MEIO**

Nota:

- **Se pretender seleccionar um valor diferente do apresentado, pode visualizar os valores mais rapidamente se premir o botão **da DIREITA** sem libertar.*
- *****A data é apresentada de acordo com o formato horário seleccionado (24 h: dia - mês - ano / 12h: mês - dia - ano).***
- *Depois de substituir a pilha ou de reiniciar o computador de bicicleta, só necessita de definir a hora e a data no menu Basic Settings. Pode ignorar as restantes definições premindo o botão da **ESQUERDA** sem libertar.*

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Unit** (Unidades) kg/cm ou lb/ft	Botão da **DIREITA** • Seleccione as unidades de peso e da altura: kg/cm ou lb/ft.	Botão do **MEIO**
6. **Weight** (Peso) kg/lb	Botão da **DIREITA** • Seleccione o peso em quilogramas ou libras ***Nota:*** *Se pretende seleccionar outras unidades, prima o botão da* ***ESQUERDA*** *para voltar ao passo 5.*	Botão do **MEIO**
7. **Height** (Altura) cm/ft	Botão da **DIREITA** • Seleccione a altura em cm ou ft. • Seleccione polegadas (se escolheu lb/ft).	Botão do **MEIO** Botão do **MEIO**
8. **Birthday** (Data de Nascimento) • Day / Month (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h).	Botão do **MEIO**
• Month / Day (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no formato 24h) ou dia (no formato 12 h).	Botão do **MEIO**
• Year (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.	Botão do **MEIO**

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
9. **Sex** (Sexo) Male / Female (Masculino/Feminino)	Botão da **DIREITA** • Seleccione sexo masculino ou feminino.	Botão do **MEIO**

- É apresentada a indicação **Settings done** (Definições concluídas).
- Para alterar as definições, prima o botão da **ESQUERDA** até voltar ao visor do parâmetro que pretende alterar.
- Para aceitar as definições, prima o botão do **MEIO** e o computador de bicicleta passa ao modo Time.

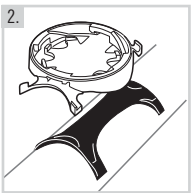
O computador de bicicleta entra no modo poupança de energia (visor em branco) se premir o botão da **ESQUERDA**, ou se não premir nenhum botão no modo Time durante os cinco minutos seguintes. Para voltar a activar o computador de bicicleta prima um botão qualquer.

1.3 INSTALAR O SUPORTE PARA BICICLETA, O COMPUTADOR DE BICICLETA E OS SENSORES DE VELOCIDADE E DE CADÊNCIA

1.3.1 SUPORTE PARA BICICLETA E COMPUTADOR DE BICICLETA

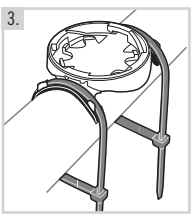
1. Pode instalar o suporte para bicicleta e o computador de bicicleta no lado esquerdo ou direito do guiador ou no eixo do guiador.

2.



2. Coloque a peça de borracha no guiador ou no eixo do guiador, com o suporte para bicicleta por cima.

3.

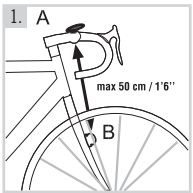


3. Utilize abraçaceiras para fixar firmemente o suporte para bicicleta no guiador/eixo da bicicleta. Prenda o suporte firmemente. Corte as pontas das braçadeiras.

4. Coloque o computador de bicicleta no suporte. Rode o computador de bicicleta no sentido dos ponteiros do relógio até ouvir um estalido. Para libertar o computador de bicicleta prima e rode ao mesmo tempo, no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.

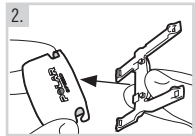
1.3.2 SENSOR DE VELOCIDADE

Para instalar o sensor de velocidade e o íman, necessita de um alicate e de uma pequena chave de parafusos.

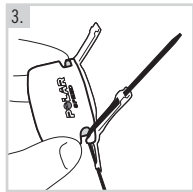


1. Aplique o sensor de velocidade (B) na forquilha dianteira da bicicleta, do lado oposto ao computador de bicicleta (A). O sensor de velocidade e o computador de bicicleta não devem estar a uma distância superior a 30-40 cm/1' - 1' 3" um do outro. Se o computador de bicicleta estiver aplicado no eixo do guiador ou se estiver a fazer exercício num ambiente com interferências electromagnéticas, a distância deve ser reduzida (mínimo 30 cm/1'). O sensor de velocidade e o computador de bicicleta devem formar um ângulo de aproximadamente 90º.

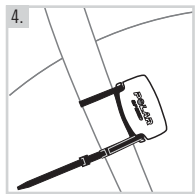
No caso da distância entre o computador de bicicleta e o sensor de velocidade ser superior à recomendada, (como acontece nas bicicletas de montanha devido à suspensão dianteira), pode colocar o sensor de velocidade na forquilha, do mesmo lado do computador de bicicleta. Neste caso, a distância máxima é de 50 cm/1' 6".



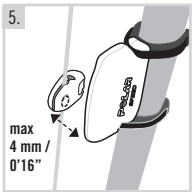
2. Aplique a peça de borracha no sensor.



3. Passe as abraçadeiras através do sensor e dos orifícios da peça de borracha.



4. Ajuste o sensor à forquilha dianteira de modo a que o logótipo POLAR fique visível. Deixe as braçadeiras folgadas. Por agora, **não as aperte totalmente.**



5. Aplique o íman a um dos raios da roda, ao mesmo nível do sensor. O orifício do íman deve ficar voltado para o sensor de velocidade. Fixe o íman ao raio e aperte-o ligeiramente com uma chave de fendas. Por agora, não o aperte totalmente.

Ajuste a posição do íman e do sensor de velocidade de modo que o íman fique próximo do sensor sem lhe tocar. Ajuste o sensor o mais possível na direcção da roda/raios. A distância máxima entre o sensor e o íman deve ser 4 mm/0'16''. A distância está correcta quando conseguir aplicar uma abraçadeira entre o íman e o sensor.

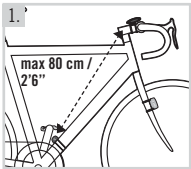
Rode o pneu dianteiro para ser exibida uma leitura de velocidade no visor. A leitura indica que o íman e o sensor de velocidade estão correctamente posicionados. Quando o íman e o sensor de velocidade estiverem posicionados correctamente, aperte o parafuso ao íman utilizando uma chave de fendas. Aperte também muito bem as braçadeiras e corte as respectivas pontas.

A sua segurança é importante para nós. Quando andar de bicicleta, fique atento à estrada para evitar acidentes. Verifique se pode voltar o guiador normalmente e se os cabos dos travões ou das mudanças não se prendem no suporte para bicicleta ou no sensor de velocidade. Verifique também se o suporte para bicicleta ou o sensor de velocidade não perturbam os seus movimentos ou a utilização dos travões ou das mudanças.

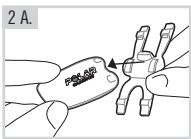
Antes de utilizar a bicicleta, deve definir o tamanho das rodas no computador de bicicleta. Para obter mais informações consulte as páginas 45-48.

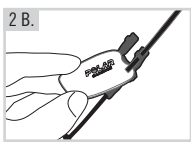
1.3.3 SENSOR DE CADÊNCIA

Para instalar o sensor de cadência e o íman da manivela, necessita de um alicate.

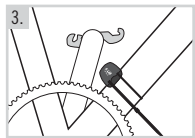


1. Verifique o tubo inferior do quadro para encontrar um local adequado para o sensor de cadência. O sensor deve ser colocado a uma distância máxima de 80 cm/2'6" do computador de bicicleta. Se for necessário, o sensor também pode ser fixo ao tubo de encaixe do selim.



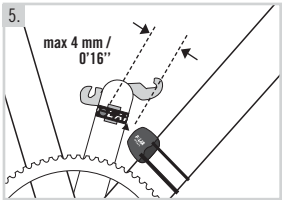


2. Aplique a peça de borracha no sensor de cadência (A) e passe as braçadeiras através dos orifícios do sensor de cadência e da peça de borracha (B).



3. Limpe e seque um local adequado para o sensor e aplique-o no tubo inferior do quadro. Se o sensor tocar na manivela (durante a rotação), mude a posição do sensor ligeiramente para cima. Deixe as braçadeiras folgadas. Por agora não as aperte totalmente.

4. O íman deve ser instalado verticalmente, no lado interior da manivela. Antes de fixar o íman à manivela, deve limpar e secar cuidadosamente esta zona. Coloque o íman na manivela e fixe-o com a fita.



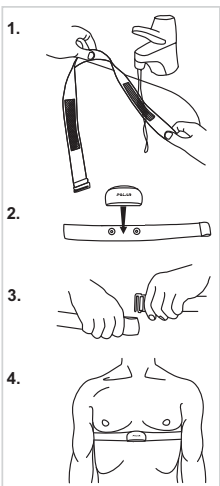
5. Ajuste a posição do íman e do sensor, de modo a que o íman fique próximo do sensor sem lhe tocar.

A distância máxima entre o sensor de cadência e o íman da manivela deve ser 4 mm/0'16". A distância está correcta quando conseguir aplicar uma abraçadeira entre o íman e o sensor. É importante que o canto inferior do sensor fique de frente para o íman durante a rotação, mesmo se o sensor for colocado no tubo de encaixe do selim. Na figura, o canto inferior do sensor é indicado com uma seta. Quando o íman da manivela e o sensor estiverem correctamente posicionados, aperte muito bem as braçadeiras e corte as respectivas extremidades.

Antes de fazer ciclismo, deve definir o tamanho das rodas da no computador de bicicleta e activar a função cadência. Para obter mais informações, consulte as páginas 45 a 48.

1.4 COLOCAÇÃO DO TRANSMISSOR

A transmissão codificada da frequência cardíaca reduz as interferências de outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para se certificar de que a pesquisa de códigos é bem sucedida e garantir uma boa monitorização da frequência cardíaca, **mantenha o computador de bicicleta a uma distância de 3 pés/1 metro do transmissor**. Verifique se não está perto de outras pessoas que utilizam monitores de frequência cardíaca ou de qualquer fonte de interferências electromagnéticas. Para obter mais informações sobre as interferências consulte Precauções, na página 61.



Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

1. Molhe bem os eléctrodos da tira elástica, com água corrente.

2. Aplique o conector na tira elástica. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável.

3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.

4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.

Nota: *Depois da utilização retire o conector da tira elástica, para maximizar a duração da pilha do transmissor. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos humedecidos e o transmissor activado. Isso reduz a duração da pilha do transmissor.*

Consulte instruções detalhadas sobre a lavagem, no capítulo Cuidados e Manutenção.

Consulte o capítulo seguinte para saber como iniciar amedição da frequência cardíaca.

2.1 GRAVAR A SESSÃO DE EXERCÍCIO E MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível gravar um Ficheiro de Exercício (File). Existem duas formas de iniciar o registo da sessão de exercício. Se activar a função AutoStart, o computador de bicicleta inicia e pára automaticamente a gravação quando a bicicleta começa a andar e pára. Se a função AutoStart estiver desactivada, pode iniciar a gravação da sessão de exercício premindo o botão do **MEIO**. Para obter mais informações sobre a função AutoStart e sobre a sua activação/desactivação, consulte as páginas 45 a 46.

1. Coloque o transmissor conforme descrito na secção *"Colocação do Transmissor"*, na página 17. Fixe o suporte para bicicleta e os sensores de velocidade e de cadência à sua bicicleta de acordo com as instruções referidas nas páginas 12-16.

2. Active o computador de bicicleta, cujo visor não apresenta qualquer informação, premindo o botão do **MEIO**, e comece no modo Time. O computador de bicicleta lê automaticamente a sua frequência cardíaca. **Espere até o computador receber a sua frequência cardíaca e o símbolo do coração dentro de uma moldura ♥ ser apresentada no visor em 15 segundos.*** Para já, a duração do exercício não é gravada.

3. Instale o seu computador de bicicleta no suporte já montado na bicicleta.
   - Se a função **AutoStart** estiver activada, a frequência cardíaca e a velocidade são apresentadas no visor quando começa a pedalar.
   - Se a função **AutoStart** estiver desactivada, pode começar a gravar a sessão premindo o botão do **MEIO** e a frequência cardíaca e a velocidade são indicadas no visor.
     Também é iniciada a contagem do tempo de exercício.

4. • Se a função **AutoStart** estiver activada, o computador de bicicleta pára a gravação do exercício automaticamente quando terminar o treino com a bicicleta.
   • Se a função **AutoStart** estiver desactivada pode parar o exercício premindo o botão da **ESQUERDA** duas vezes. Para mais informações sobre como parar o exercício, consulte a página 25.

- Se a frequência cardíaca não for apresentada e a indicação 00 aparecer no visor, a detecção da frequência cardíaca foi interrompida. Coloque o computador de bicicleta perto do logótipo Polar existente no transmissor para reiniciar a detecção da frequência cardíaca. Não é necessário premir qualquer botão.
- Se a função **OwnZone®** estiver seleccionada, o procedimento de determinação da OwnZone é iniciado quando se inicia a gravação do exercício. Para obter mais informações, consulte a secção OwnZone, na página 42.
- Para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima o botão do **MEIO** quando visualizar o símbolo OZ ▶ ____ no visor. Se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade.

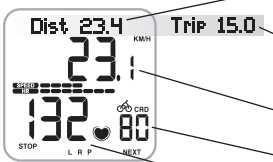
Nota: **O símbolo do coração dentro de uma moldura ♥ indica uma transmissão codificada da frequência cardíaca.*
- *Se o computador de bicicleta não apresentar a frequência cardíaca, verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos se a tira está suficientemente ajustada.*

2.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO

Nota: *Os dados das sessões de exercício são guardados apenas se o cronómetro, i.e. a duração da sua sessão de exercício, tiver sido utilizado mais de um minuto* ***ou*** *se tiver sido concluída uma volta.*

Alterar as informações do visor: Prima o botão da **DIREITA** para visualizar as seguintes opções durante o exercício:

1.



Distância percorrida, apresentada alternadamente com a distância parcial depois de percorrer pelo menos uma volta.

Distância parcial, colocada a zero sempre que consultar o tempo de uma volta premindo o botão do **MEIO**.

Velocidade durante o percurso (km/h ou m/h)

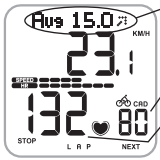
Cadência, i.e., a velocidade com que pedala

Frequência cardíaca. No caso de não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca ou de não terem sido introduzidos os dados do utilizador, a velocidade é exibida em seu lugar.

SPEED HR A velocidade e a frequência cardíaca também são apresentadas sob a forma de um gráfico. Quanto maior for o número de barras apresentadas, maior será o valor da frequência cardíaca ou da velocidade e vice-versa. Uma barra da velocidade representa 5km/h ou 3 mph, Quando as dez barras são apresentadas, a velocidade é igual ou superior a 50 km/h ou 30 mph.

Nota: *Também é possível premir o botão da* ***DIREITA*** *sem libertar para o computador apresentar estes visores sucessivamente. Este tipo de visualização pode ser desactivado premindo o botão da* ***DIREITA*** *sem libertar.*

2.



Velocidade Média com indicador de aumento ou diminuição .

Cadência

Frequência cardíaca

3.

Quilocalorias queimadas até ao presente momento.
A acumulação de quilocalorias é iniciada quando a frequência cardíaca é apresentada. No caso de não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca ou de não terem sido introduzidos os dados do utilizador, a velocidade é exibida em vez da indicação das calorias.

Cronómetro, i.e. a duração do exercício.

Cadência

Frequência cardíaca

4.

Tempo previsto para a chegada ou, se a função distância percorrida estiver desactivada, a velocidade. Se definir a distância que pretende percorrer, o computador de bicicleta calcula o tempo até ao destino, tendo em conta a sua velocidade. Para obter mais informações, consulte a página 37.

Hora

Cadência

Frequência cardíaca

5.

Limites da frequência cardíaca: Do lado esquerdo, é apresentado o limite mais baixo da frequência cardíaca e, do lado direito, o limite mais elevado da frequência cardíaca. O símbolo da frequência cardíaca desloca-se para a esquerda ou para a direita, de acordo com a sua frequência cardíaca. Se não visualizar o símbolo do coração a frequência cardíaca está abaixo do limite inferior da frequência cardíaca, ou acima do limite superior da frequência cardíaca, que se apresentam intermitentes. Neste caso, se o som estiver activado, ouvir-se-á um alarme. Se não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca, os limites não serão apresentados. Para obter mais informações, consulte a página 40.

Tempo de exercício na zona-alvo, i.e, dentro dos limites da frequência cardíaca.

Cadência

Frequência cardíaca

6.

Frequência cardíaca média com indicador de aumento ou diminuição durante o último minuto.

Taxa de quilocalorias queimadas (kcal/h) apresentada alternadamente com a intensidade do ciclismo (kcal/km ou kcal/m). No caso de não existir nenhuma leitura da frequência cardíaca ou de não terem sido introduzidos os dados do utilizador, a velocidade é exibida em seu lugar.

Cadência

Frequência cardíaca

Alarme da Zona-Alvo: Com o Alarme da Zona-Alvo pode certificar-se de que está a fazer exercício com a intensidade adequada. Quando os limites da frequência cardíaca da zona-alvo estão activados, o computador de bicicleta faz soar um sinal de alarme sempre que estiver a fazer exercício acima ou abaixo dos seus limites. É possível definir os limites da zona-alvo no menu Settings/Limits SET (Definições/Definir Limites). Para obter mais informações, consulte a página 40. Se estiver a fazer exercício fora da sua zona-alvo, o valor da frequência cardíaca fica intermitente e o computador de bicicleta emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco.

No canto superior direito do visor, o símbolo indica que o som do Alarme da Zona-Alvo está activado. Não se esqueça que os sons dos botões também podem ser activados/desactivados no modo Settings. Para activar ou desactivar os sons dos botões, consulte a página 54.

Nota: *No modo de gravação da sessão de exercício, se os limites da frequência cardíaca não estiverem activados não será emitido nenhum sinal de Alarme da Zona-Alvo, nem serão registados dados sobre a zona-alvo no modo Summary File (Ficheiro Resumo) ou File (Ficheiro).*

Gravar o tempo da Volta e o tempo Parcial: Prima o botão do **MEIO** para guardar o tempo da volta (lap time) e o tempo parcial (split time).
O **tempo da volta** indica o tempo gasto para efectuar uma volta. O **tempo parcial** é o tempo decorrido desde o início do exercício até à gravação de um tempo de volta (por exemplo, desde o início de um exercício até gravar a volta 4).

Tempo da volta

Número da volta

Tempo parcial

Frequência cardíaca média calculada desde o início da volta.

Nota:

- *Se activou a função Automatic Lap no modo Settings (Definições), o computador de bicicleta grava automaticamente as voltas quando atingir a distância definida, por exemplo, a cada quilómetro ou milha. Para obter mais informações, consulte a página 37.*
- *É possível gravar até 50 tempos de volta. Quando a memória de voltas estiver completa, é apresentada a indicação* ***LapTime FULL*** *(Memória de Voltas Completa). Mesmo assim, será possível determinar o tempo de cada volta durante o exercício, embora este deixe de ser gravado.*

Temporizadores: Os temporizadores do seu computador de bicicleta funcionam durante a gravação da sessão de exercício. O computador de bicicleta emite um sinal sonoro quando o tempo seleccionado no temporizador é atingido. Durante a sessão de exercício, se só estiver activado o temporizador 1, é emitido um sinal sonoro sempre que tiver decorrido o tempo definido. Se o temporizador 2 também estiver activado, os temporizadores alternam entre si durante a sessão de exercício. Para obter mais informações, consulte a página 39.

Interromper o Exercício:

1. Prima o botão da **ESQUERDA**. É efectuada uma pausa na gravação da sessão de exercício, no cronómetro e noutros cálculos.
2. Para continuar, prima o botão do **MEIO**.

Fazer exercício à noite: Se activar a luz de retroiluminação premindo o botão do **MEIO** sem libertar, durante a gravação de uma sessão de exercício, a luz é activada automaticamente durante essa sessão de exercício sempre que premir qualquer botão.

Nota: *Se o tempo máximo de gravação de ficheiros (99 horas, 59 minutos e 59 segundos) for ultrapassado, o computador de bicicleta emite um sinal sonoro, interrompe a gravação e apresenta a mensagem* ***HALT*** *(Paragem). Prima o botão da* ***ESQUERDA*** *para terminar a gravação Para obter mais informações sobre a eliminação de ficheiros para libertar memória para novos ficheiros, consulte a página 31.*

2.3 PARAR O EXERCÍCIO E VISUALIZAR O FICHEIRO DE RESUMO (FILE)

1. Prima o botão da **ESQUERDA** para interromper a gravação da sessão de exercício. É apresentada a indicação **Paused** (Em pausa).
2. Prima o botão da **ESQUERDA**. É apresentada a indicação **Summary FILE** (Ficheiro Resumo) e começam a ser apresentados sucessivamente no visor os seguintes dados:

Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
	Duração do exercício gravado. Frequência cardíaca média.
Limits	Limites da frequência cardíaca utilizados durante o exercício (se os limites estiverem definidos).
In Zone	Tempo gasto na zona-alvo da frequência cardíaca.
Kcal	Quilocalorias queimadas durante o exercício.
AvgSpeed	Velicidade média.
Avg Cad.	Cadência Média.

Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
Distance	Distância percorrida.
RideTime	Tempo utilizado para fazer ciclismo. Por exemplo, se parar a bicicleta mas não parar a gravação do exercício, a contagem do tempo utilizado para fazer exercício é automaticamente interrompida, mas o tempo do exercício continua a ser contabilizado. Se a função AutoStart estiver activada, o tempo do exercício e o tempo durante o qual faz ciclismo é igual, em virtude do computador de bicicleta iniciar e parar automaticamente a gravação quando começa e pára de andar de bicicleta.

3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE

Prima o botão do **MEIO**

- **Date / Time do último ficheiro (File)**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Date / Time dos ficheiros (File) anteriores (percorra-os premindo o botão da DIREITA)**

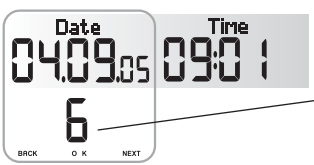
Prima o botão da **DIREITA**

- **Delete Files**

O ficheiro de exercício permite rever os dados referentes ao ciclismo e ao exercício durante a gravação de uma sessão de exercício. Assim que premir o botão do **MEIO** ou se a função AutoStart está activada, o computador de bicicleta começa a gravar os dados num Ficheiro. As informações do exercício são guardadas apenas se o cronómetro tiver sido utilizado durante mais de um minuto **ou**, se pelo menos tiver sido gravada uma volta.

3.1 VISUALIZAR O FICHEIRO EXERCÍCIO

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA**. É apresentada a indicação **FILE**.
2. Prima o botão do **MEIO**. A data (**Date**) e a hora (**Time**) são apresentadas alternadamente no visor.



3. A data e a hora em que a sessão de exercício foi iniciada são apresentadas alternadamente no visor.
   É apresentado o número do último ficheiro gravado. Prima o botão da **DIREITA** para percorrer os ficheiros. Quanto maior for o seu número, mais recente é o ficheiro.

***Nota: Delete FILES** (Apagar Ficheiros) é a última opção do menu Files. Para mais informações sobre apagar ficheiros, consulte a página 31.*

4. Para visualizar as informações gravadas num ficheiro, prima o botão do **MEIO** para seleccionar o ficheiro.
5. Prima o botão da **DIREITA** para percorrer os dados gravados.

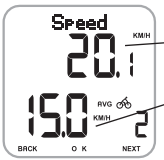
Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
Exe.Time	Duração do exercício gravado.
Avg HR / Max HR	A frequência cardíaca média e a frequência cardíaca máxima são apresentados alternadamente, em batimentos por minuto (bpm). ***Nota:*** *Se definir os limites da frequência cardíaca em percentagem da frequência cardíaca máxima, estes valores também são apresentados em percentagem da frequência cardíaca máxima (%).*
Limits	Os limites da frequência cardíaca (em bpm ou %) utilizados durante o exercício (se os limites estiverem definidos).
In/Above/Below Zone	O tempo do exercício gasto na zona-alvo (InZone), acima (Above) e abaixo (Below) dos limites da zona-alvo (se os limite estiverem definidos). Os tempos na zona-alvo, Acima e Abaixo são apresentados alternadamente no visor.
Kcal	Quilocalorias gastas durante o exercício.
Distance	Distância percorrida.
AvgSpeed Max	Velocidade média e máxima.
Avg Cad. Max	Cadência média e máxima.

Nota:

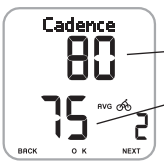
- *As informações apresentadas alternadamente mudam automaticamente no visor. Para as visualizar, prima o botão do* ***MEIO****.*
- *Prima o botão do* ***MEIO*** *sem libertar para activar a luz de retroiluminação no modo File.*

Dados Gravados no Ficheiro Exercício	
RideTime	Tempo utilizado para andar de bicicleta.
LAPS	Número de voltas durante o exercício. ***Nota:*** *Os dados relativos a cada volta são apresentadas se, pelo menos, tiver gravado uma volta durante o exercício.* 6. Para visualizar a melhor volta, prima o botão do **MEIO**. São apresentadas informações sobre a melhor volta (**best lap**): O tempo da volta mais rápida. O número da melhor volta. 7. Visualize as informações das diferentes voltas utilizando o botão da **DIREITA**. Se premir o botão do **MEIO** pode procurar as seguintes informações referentes à volta: Tempo parcial. Tempo da volta. A frequência cardíaca máxima e a frequência cardíaca média durante a volta são apresentadas alternadamente no visor. ***Nota:*** *Se parar o exercício premindo o botão da **ESQUERDA**, a última volta é gravada automaticamente, mas nunca será considerada como a melhor volta.*

Dados Gravados no Ficheiro Exercício



Velocidade (Speed)
Velocidade quando gravou a volta.
Velocidade média durante a volta.



Cadência (Cadence)
Cadência quando gravou a volta.
Cadência média durante a volta

Distância (Distance)
A distância da volta e
a distância parcial são apresentadas alternadamente no visor.

- Para voltar para o modo principal Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

3.2 ELIMINAR FICHEIROS UM A UM

É possível libertar memória através da eliminação de ficheiros. Não é possível abrir um ficheiro depois de o eliminar.

1. No modo Time, prima o botão **DIREITA**. É apresentada a indicação **FILES**.
2. Prima o botão do **MEIO**.
3. Utilize o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Delete FILES**. Prima o botão do **MEIO**.
4. Utilize o botão da **DIREITA** para percorrer os ficheiros.
5. Prima o botão do **MEIO** para seleccionar o ficheiro que pretende eliminar.
   É apresentada a pergunta: **Are You Sure** (Tem a certeza?).
6. Para eliminar o ficheiro, prima o botão do **MEIO**.

Em alternativa, para cancelar a eliminação do ficheiro, prima o botão da **ESQUERDA**.
Pode continuar a percorrer os Ficheiros premindo o botão da **DIREITA**.

- Para continuar a eliminar ficheiros, volte ao passo 4.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão **ESQUERDA** sem libertar.

4. VALORES TOTAIS

Prima o botão do **MEIO**

- **Tot.Time / Date**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Tot.Kcal/Date**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Odometer / Date**
  Odometer1
  Odometer2
  (se estiver a utilizar)

Prima o botão da **DIREITA**

- **Distance1 / Date**
  Distance2
  (se estiver a utilizar)

Prima o botão da **DIREITA**

- **MaxSpeed / Date**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Max.Cad / Date**

Prima o botão da **DIREITA**

- **RideTime / Date**

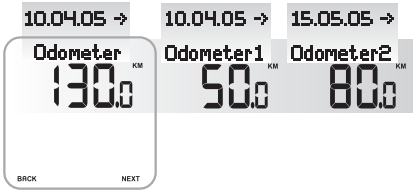
Os valores totais incluem os valores máximos e cumulativos dos dados gravados durante as sessões de exercício. Os valores são actualizados automaticamente quando se pára a gravação da sessão de exercício.

Visualizar os Valores Totais

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **TOTALS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Tot. Time** e o valor do tempo total.
3. Utilize o botão da **DIREITA** para percorrer os seguintes dados:

Valores Totais	
	A data de início da contagem cumulativa. Duração total cumulativa do exercício.
	A data de início da contagem cumulativa. Total acumulado de quilocalorias queimadas.

Valores Totais



A data de início da contagem cumulativa.

O conta-quilómetros alterna com a data de início da contagem cumulativa e com a contagem cumulativa para a bicicleta 1 e bicicleta 2.

Nota: *O conta-quilómetros mede a distância cumulativa do percurso efectuado, só podendo ser colocado a zero se utilizar o UpLink. Para mais informações, consulte a página 55.*

Valores Totais	
 	A data de início da contagem cumulativa. A distância cumulativa percorrida para a bicicleta 1 e para a bicicleta 2 (A distância 1 é actualizada quando se utiliza a bicicleta 1 e a distância 2 quando se utiliza a bicicleta 2).
	A data da actualização. Velocidade máxima do período.

Valores Totais	
10.04.05	A data da actualização. Cadência máxima do período.
10.04.05 →	A data de início da contagem cumulativa. Duração total cumulativa do percurso.

- Para voltar para o modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Colocar os Valores Totais a zero ou voltar ao Valor Anterior da Velocidade Máxima ou da Cadência

Utilize os Valores Totais como um contador periódico (ou diário/semanal) dos valores do exercício, colocando-os a zero uma vez durante cada período Em vez de colocar o valor a zero, pode voltar ao valor anterior da velocidade máxima e da cadência. Se colocar um determinado parâmetro a zero ou se voltar ao seu valor anterior, não será possível voltar ao valor inicial desse parâmetro.

Comece em qualquer visor do quadro anterior (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad, Ride Time).

1. Prima o botão do **MEIO** para colocar o valor pretendido a zero. É apresentada a pergunta **Reset?** (Colocar a zero?).
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a pergunta **Are You Sure** (Tem a certeza?).
3. Em caso afirmativo, prima o botão do **MEIO**.

Em alternativa, para cancelar a colocação a zero, prima o botão da **ESQUERDA**.

Assumir os valores anteriores máximos da velocidade e da cadência:

1. Comece no visor MaxSpeed ou Max.Cad.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a pergunta **Reset?** (Colocar a zero).
3. Prima o botão da **DIREITA**. É apresentada a indicação **Return Old** (Voltar aos valores antigos).
4. Para voltar ao valor anterior, prima o botão do **MEIO**.

- Para voltar para o modo principal Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota: *O conta-quilómetros só pode ser colocado a zero utilizando o UpLink. Para mais informações, consulte a página 55.*

Prima o botão do **MEIO**
- **Cycling SET**

Prima o botão da **DIREITA**
- **Timer SET**

Prima o botão da **DIREITA**
- **Limits SET**

Prima o botão da **DIREITA**
- **Bike SET**

Prima o botão da **DIREITA**
- **Watch SET**

Prima o botão da **DIREITA**
- **User SET**

Prima o botão da **DIREITA**
- **General SET**

No menu Settings pode visualizar ou alterar as definições.

Sugestão: As definições também podem ser configuradas com a ferramenta Polar UpLink™, sendo depois transferidas para o computador de bicicleta a partir do PC. Para obter mais informações, consulte a página 55.

Para definir os diversos parâmetros:

- Seleccione um valor com o botão da **DIREITA**.
- Aceite a selecção e continue no menu premindo o botão do **MEIO**.
- Cancele a selecção ou volte ao modo ou menu anterior premindo o botão da **ESQUERDA**.

5.1 DEFINIR A DISTÂNCIA DO PERCURSO PARA A FUNÇÃO TEMPO DE CHEGADA PREVISTO E GRAVAÇÃO AUTOMÁTICA DE VOLTAS (CYCLING SET)

Nas definições do percurso pode efectuar duas definições diferentes:

- **RideDist:** Definir a distância do percurso.
  Defina a distância que pretende percorrer e o computador de bicicleta calcula o tempo de chegada ao destino baseado na velocidade durante o percurso.
- **A.Lap:** Gravar voltas automaticamente.
  Defina a distância para a gravação automática da volta e o computador de bicicleta grava os dados da volta sempre que atingir esta distância. Por exemplo, se definir 1 km/m, o computador de bicicleta grava os dados da volta a cada quilómetro ou milha.

Ambas as funções funcionam durante a gravação do exercício. Para obter mais informações, consulte as páginas 20-23.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos apresentados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
4. **RideDist On / OFF** (Activar / Desactivar a Distância do Percurso)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a função distância do percurso.	Botão do **MEIO** (Ignore o passo 5, se tiver desactivado a função)
5. **RideDist On** (Distância do Percurso activada)	Botão da **DIREITA** • Seleccione os quilómetros ou milhas.	Botão do **MEIO**
6. **A.Lap On / OFF** (Activar / Desactivar Gravação Automática de Voltas)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a função gravação automática de voltas.	Botão do **MEIO** (Ignore o passo 7, se tiver desactivado a função)
7. **A.Lap On** (Gravação Automática de Voltas activada)	Botão da **DIREITA** • Seleccione os quilómetros ou milhas.	Botão do **MEIO**

- Para voltar para o modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

5.2 DEFINIR O TEMPORIZADOR (TIMER SET)

O computador de bicicleta está equipado com dois temporizadores que funcionam alternadamente. Os temporizadores estão a funcionar durante a gravação do exercício.

Sugestão: Utilize os temporizadores, por exemplo, para o lembrar de beber em determinados intervalos ou como ferramenta de treino durante o treino fraccionado, desta forma pode saber a altura em que deve mudar do exercício mais intenso para o mais leve e vice-versa.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA**. É apresentada a indicação **Timer SET** (Definir Temporizador).
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Timer 1** (Temporizador) **On / OFF**	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive o Temporizador.	Botão do **MEIO** (Ignore o passo 6, se tiver desactivado a função)
6. **Timer 1** **On**	Botão da **DIREITA** • Seleccione os minutos (0 a 99 minutos). Botão da **DIREITA** • Seleccione os segundos (0 a 59 segundos).	Botão do **MEIO** Botão do **MEIO**

- Para definir o Temporizador 2, repita os passos 5 e 6.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

5.3 DEFINIR OS LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (LIMITS SET)

No menu de definição dos limites da frequência cardíaca (Limits SET) pode definir o tipo de limite da frequência cardíaca:

- **Manual Limits:** Pode criar uma zona-alvo da frequência cardíaca definindo manualmente os limites superior e inferior da frequência cardíaca.
- **OwnZone:** O computador de bicicleta consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca para o exercício aeróbio (cardiovascular), uma funcionalidade que é designada por OwnZone (OZ). A OwnZone garante-lhe que o exercício é efectuado dentro dos limites de segurança. Para obter mais informações, consulte a página 42.
- **Limits Off:** Também é possível desactivar os limites da zona-alvo, deixando de existir limites-alvo da frequência cardíaca durante a gravação do exercício e de serem calculados os valores da zona-alvo da frequência cardíaca (In Zone) no Ficheiro Sumary (Resumo) ou File (Ficheiro).

Utilize a OwnZone ou a zona-alvo da frequência cardíaca para manter um determinado nível de intensidade, de acordo com os seus objectivos.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Limits SET**.

4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos referidos a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **TYPE** **Manual / OwnZone / Off**	Botão da **DIREITA** • Seleccione Manual ou OwnZone (definição automática da sua zona de frequência cardíaca), ou Off (Desactivar).	Botão do **MEIO** (Ignore os passos 6 a 8, se tiver desactivado a função)
6. **HR / HR%** **SET** (Definir FC / FC%)	Botão da **DIREITA** • Seleccione a apresentação da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou em % da frequência cardíaca máxima (% FC_{max}).	Botão do **MEIO** (Ignore os passos 7 a 8, se seleccionar a OwnZone)
7. **HighLimit** **(**Limite superior)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o limite superior da frequência cardíaca.	Botão do **MEIO**
8. **LowLimit** **(**Limite inferior)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o limite inferior da frequência cardíaca.	Botão do **MEIO**

- Para voltar para o modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

5.3.1 OWNZONE

O computador de bicicleta consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca para o exercício aeróbico (cardiovascular), uma funcionalidade que é designada por OwnZone (OZ).

A OwnZone é baseada nas alterações da frequência cardíaca durante o aquecimento. A variação da frequência cardíaca reflecte as alterações fisiológicas. Para a maior parte dos adultos, a OwnZone corresponde a 65-85 % da frequência cardíaca máxima. A OwnZone pode ser determinada em 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento em bicicleta, a andar a pé ou a correr. Poderá ser mais fácil determinar a OwnZone quando fizer ciclismo de ginásio do que no exterior, em virtude de ser mais fácil controlar a velocidade. Inicie o exercício devagar e a uma intensidade ligeira, i.e., com uma frequência cardíaca inferior a 100 bpm/50 % da FC_{max}. Em seguida, aumente gradualmente a intensidade do exercício para aumentar a frequência cardíaca o mais suavemente possível. A utilização da OwnZone torna o exercício mais fácil e agradável.

A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variação da frequência cardíaca, como é o caso da hipertensão, de algumas arritmias cardíacas e de alguns medicamentos.

Determinar os Limites da Frequência Cardíaca da sua OwnZone

Antes de determinar a OwnZone, verifique se:

- Introduziu correctamente os dados do utilizador. O computador de bicicleta pedir-lhe-á as informações em falta (por exemplo, a data de nascimento) antes de aceitar as definições dos limites.
- Activou os limites da OwnZone. Com a função OwnZone activada, o computador de bicicleta determina automaticamente a sua OwnZone sempre que começar a gravar uma sessão de exercício.

Deve voltar a definir a sua OwnZone:

- quando alterar o ambiente do exercício ou o modo do exercício;
- se voltou a fazer exercício ao fim de mais de uma semana de descanso;
- no início do exercício, se sentir que não está bem fisicamente. Por exemplo, se estiver stressado, se não tiver recuperado do treino anterior ou se não se sentir bem;
- depois de alterar as definições.

1. Comece no modo Time e prima o botão do **MEIO**. O símbolo da OwnZone OZ ▸ _ _ _ _ é apresentado no visor. Se pretende ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a sua OwnZone anterior, prima o botão do **MEIO**.

2. É iniciada a determinação da OwnZone, que é efectuada em cinco etapas.

OZ ▸ _ _ _ _ Ande de bicicleta ou a pé, devagar, durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50 % da FC_{max} durante esta primeira etapa. Após cada etapa ouvirá um sinal sonoro (se as definições do som estiverem activadas) e o visor fica iluminado automaticamente (se a luz de retroiluminação estiver activada), indicando o final da etapa.

OZ ▸▸ _ _ _ Ande de bicicleta ou a pé, normalmente, durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/ 5 % da FC_{max}.

OZ ▸▸▸ _ _ Ande de bicicleta ou a pé a um ritmo apressado durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/ 5 % da FC_{max}.

OZ ▸▸▸▸ _ Ande de bicicleta a um ritmo apressado ou corra a um ritmo lento, durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/ 5 % da FC_{max}.

OZ ▸▸▸▸▸ Ande de bicicleta ou corra a um ritmo apressado durante 1 minuto.

3. Numa determinada altura, durante as etapas, serão emitidos dois sinais sonoros. A OwnZone está determinada. Se esta determinação tiver sido concluída com êxito, as indicação **OwnZone** e **Updated** e os limites da frequência cardíaca são apresentados alternadamente no visor. Os limites são apresentados em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC_{max}), dependendo das definições efectuadas.

4. Se a determinação não tiver sido concluída com sucesso, serão utilizados os limites da sua **OwnZone** anteriormente determinados e a indicação OwnZone é apresentada no visor juntamente com os limites. Se estiver a determinar a sua OwnZone pela primeira vez, serão utilizados limites baseados na sua idade.

Pode prosseguir a sessão de exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para aumentar os benefícios da sessão de exercício.

Para mais informações sobre a OwnZone, visite www.polar.fi.

5.4 DEFINIÇÕES DA BICICLETA (BIKE SET)

É possível definir duas preferências para a bicicleta no computador de bicicleta. Prepare as definições para os dois tipos de bicicleta. Ao iniciar a gravação da sessão de exercício seleccione a bicicleta 1 ou 2. Pode preparar as seguintes definições para cada uma das bicicletas:

- **AutoStart on/off** A função AutoStart inicia ou pára automaticamente a gravação da sessão de exercício quando começa ou pára de andar de bicicleta.
- **Cadence on/off** Um sensor de cadência sem fios mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta.
- **Wheel** As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para a obtenção de dados referentes à actividade com a bicicleta. Para obter mais informações, consulte a página seguinte.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Bike SET**.

4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Bike 1/2** (Bicicleta 1/2)	Botão da **DIREITA** • Seleccione a bicicleta em que pretende imple mentar as definições: bicicleta 1 ou 2.	Botão do **MEIO**
6. **AutoStart** **On / OFF**	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a função AutoStart.	Botão do **MEIO**
7. **Cadence** **On / OFF** (Activar / Desactivar a Cadência)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive a cadência.	Botão do **MEIO**
8. **Wheel** (Roda)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o tamanho da roda da bicicleta (mm).	Botão do **MEIO**

- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota:

- *Para maior precisão, o tamanho da roda é sempre indicado em milímetros.*
- *As funções de medição da velocidade e da distância estão sempre activadas.*

Para determinar o tamanho da roda da sua bicicleta poderá proceder do seguinte modo:*

MÉTODO 1.
Procure na roda da sua bicicleta a indicação impressa do diâmetro. Na tabela abaixo, localize o diâmetro em polegadas ou em ETRTO e registe o tamanho correspondente em milímetros, apresentado na coluna da direita.

ETRTO	Diâmetro da roda (polegadas)	Tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-559	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	22207

Nota: **O tamanho da roda indicado na tabela anterior deve servir apenas para orientação, pois depende do respectivo tipo e da pressão do ar.*

MÉTODO 2.

Marque o piso do pneu da frente com uma linha e rode o pneu perpendicularmente ao solo. Também pode utilizar a válvula como marca. Trace uma linha no solo. Desloque a bicicleta para a frente, numa superfície plana, até o pneu descrever uma volta completa. Verifique se o pneu está perpendicular ao solo. Marque uma nova linha no solo exactamente no local onde a marca do pneu da frente toca no solo.

_____ mm	Meça a distância entre as duas linhas no solo.
-4 mm	Para determinar a circunferência da sua roda subtraia 4 mm para descontar o seu peso na bicicleta.
_____ mm	É este valor que deve introduzir no computador de bicicleta

5.5 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO (WATCH SET)

No menu Definições do relógio, pode alterar a hora e a data.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **Watch SET**.
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Time** (Hora) • **Time Mode 24h/12h** (Modo de 24h/12h)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o modo de 24h ou 12h.	Botão do **MEIO**
• **AM / PM** (Se utilizar o formato de 12h)	Botão da **DIREITA** • Seleccione AM ou PM.	Botão do **MEIO**
	Botão da **DIREITA** • Seleccione as horas.	Botão do **MEIO**
	Botão da **DIREITA** • Seleccione os minutos.	Botão do **MEIO**

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
6. **Date*** (Data) • **Day / Month** (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no modo de 24h) ou o mês (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Month / Day** (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês (no modo de 24h) ou o dia (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Year** (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.	Botão do **MEIO**

- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota: **A ordem pela qual efectuou as definições da data depende do modo da hora seleccionado (24h: dia - mês - ano/12h: mês - dia - ano).*

5.6 DEFINIR OS DADOS PESSOAIS (USER SET)

A introdução dos dados pessoais garante o funcionamento do contador de calorias com a máxima precisão possível.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **User SET**.
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Weight** (Peso) **kg/lb**	Botão da **DIREITA** • Seleccione o peso em quilogramas ou libras.	Botão do **MEIO**
6. **Height** (Altura) **cm/ft**	Botão da **DIREITA** • Seleccione a altura em cm ou ft. • Seleccione polegadas (se seleccionou lb/ft).	Botão do **MEIO** Botão do **MEIO**

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
7. **Birthday** (Data de Nascimento) • **Day / Month** (Dia/Mês)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o dia (no modo de 24) ou o mês (no modo de 12h).	Botão do **MEIO**
• **Month / Day** (Mês/Dia)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o mês ou o dia.	Botão do **MEIO**
• **Year** (Ano)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o ano.	Botão do **MEIO**
8. **HR Max** (FC max)	Botão da **DIREITA** • Indique a FC_{max}, se souber o **valor da sua frequência cardíaca máxima actual determinada através de testes médicos.** O valor da frequência cardíaca máxima baseado na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando definir este parâmetro pela primeira vez.	Botão do **MEIO**
9. **HR Sit** (FC snt)	Botão da **DIREITA** • Seleccione o valor da frequência cardíaca na posição de sentado (consulte as instruções na página seguinte).	Botão do **MEIO**
10. **Sex** (Sexo) • **Male / Female** (Masculino/Feminino)	Botão da **DIREITA** • Seleccione sexo masculino ou feminino	Botão do **MEIO**

• Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Valor da frequência cardíaca máxima (HR_{max})

A FC_{max} é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A FC_{max} também é útil para determinar a intensidade do exercício. O método mais preciso para determinar a sua FC_{max} é a realização de uma prova de esforço num centro médico adequado.

Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (HR_{sit})

A FC_{snt} é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC_{snt} deve ser a frequência cardíaca normal quando não está a efectuar qualquer actividade física (quando estiver sentado). Para determinar facilmente a FC_{snt}, coloque o transmissor, segure o computador de bicicleta na mão, sente-se e não faça qualquer actividade física. Após dois ou três minutos, prima o botão do **MEIO**, no modo Time, para visualizar a sua frequência cardíaca. Esta é a sua FC_{snt}.

Para calcular a FC_{snt} de forma mais exacta, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

5.7 DEFINIR AS UNIDADES E SONS DO COMPUTADOR DE BICICLETA (GENERAL SET)

No modo General Set pode visualizar e alterar os seguintes parâmetros:

- **Sounds** Activar ou desactivar os sons das actividades do computador de bicicleta .
- **KeySound** Activar ou desactivar os sons dos botões do computador de bicicleta.
- **Units** As Unidades seleccionadas afectam os dados pessoais e as definições do relógio.

1. No modo Time, prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **SETTINGS**.
2. Prima o botão do **MEIO**. É apresentada a indicação **Cycling SET**.
3. Prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **General SET**.
4. Prima o botão do **MEIO** para continuar e siga os passos indicados a seguir:

Indicação no visor:	Premir o botão da DIREITA para seleccionar o valor intermitente.	Premir o botão do MEIO para aceitar o valor.
5. **Sound On / OFF** (Activar / Desactivar o Som)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive os sons das actividades.	Botão do **MEIO**
6. **KeySound On / Off** (Activar / Desactivar o som dos botões)	Botão da **DIREITA** • Active ou desactive os sons dos botões.	Botão do **MEIO**
7. **kg/cm ou lb/ft** **Unit** (Unidade)	Botão da **DIREITA** • Seleccione kg/cm ou lb/ft.	Botão do **MEIO**

- Para voltar ao modo Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Prima o botão do **MEIO**

- **Send FILES**

Prima o botão da **DIREITA**

- **Receive DATA**

6.1 EDITAR AS DEFINIÇÕES COM UM COMPUTADOR

O computador de bicicleta permite-lhe editar as definições através da ferramenta Polar UpLink, utilizando o seu computador. Também pode personalizar o seu computador de bicicleta transferindo logótipos para o visor.

Transfira a ferramenta Polar UpLink a partir do site www.polar.fi. Para utilizar a ferramenta Polar UpLink, o seu computador tem de ter uma placa de som e colunas ou auscultadores dinâmicos. Para obter mais informações sobre os requisitos do sistema, consulte o capítulo Especificações Técnicas. Consulte o site www.polar.fi para obter mais indicações.

Para transferir ficheiros do PC para o computador de bicicleta:

1. No modo Time prima o botão **DIREITA** até visualizar a indicação **CONNECT**.
2. Mantenha o computador de bicicleta a uma distância de 10 cm/4" dos altifalantes ou auscultadores. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Send FILES** (Enviar dados).
3. Prima o botão da **DIREITA**. É visualizada a indicação **Receive DATA ((•••))** (Receber dados).
4. Inicie a transferência de dados a partir do PC.
5. Se a transferência de dados for concluída com êxito, é apresentada a indicação **Ok**. Se a transferência não for concluída com êxito, é apresentada a indicação **Failed**, e o UpLink emite um sinal sonoro que indica que a transferência não foi bem sucedida.

6.2 TRANSFERIR OS DADOS DO SEU TREINO PARA A AGENDA DE TREINO NA WEB

O polarpersonaltrainer.com é um serviço Web completo, concebido para apoiar os objectivos do seu treino. O registo grátis permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, a uma agenda, a testes e calculadoras, a artigos úteis e a muito mais. Pode aceder a este serviço e iniciar o processo de registo em polarpersonaltrainer.com.
Os Computadores de Bicicleta Polar CS200™ e Polar CS200cad™ que apresentam a funcionalidade de comunicação de dados SonicLink permitem-lhe transferir ficheiros de exercício para a sua agenda de treino pessoal no serviço polarpersonaltrainer.com. Para o fazer, necessita do software Polar WebLink.

Pode transferir o Polar WebLink para o seu PC em polarpersonaltrainer.com.
Para conseguir a transferência os dados gravados referentes ao exercício com o Polar WebLink, necessita de um computador pessoal com uma placa de som e um microfone.

Para transferir ficheiros do computador de bicicleta para o serviço Web:

1. No modo Time prima o botão da **DIREITA** até visualizar a indicação **CONNECT** aparecer.
2. Mantenha o computador de bicicleta a uma distância de aproximadamente 5 cm/2” do microfone. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Send FILES** (A enviar ficheiros).
3. Prima o botão do **MEIO**. É visualizada a indicação **Send ALL** (Enviar todos). Pode optar por enviar todos os ficheiros ou um ficheiro de cada vez.
4. Se optar por enviar um ficheiro de cada vez, pode percorrer os ficheiros utilizando o botão da **DIREITA**. Seleccione o ficheiro que pretende enviar premindo o botão do **MEIO**.
5. Se optar por enviar todos os ficheiros ao mesmo tempo, prima o botão do **MEIO** quando visualizar a indicação **Send ALL**.
6. Se a transferência de dados for concluída com êxito, é apresentada a indicação **Ok**. Se a transferência não for concluída com êxito, é apresentada a indicação **Failed,** e o UpLink emite um sinal sonoro que indica que a transferência não foi bem sucedida.

- Para voltar para o modo principal Time, prima o botão da **ESQUERDA** sem libertar.

Nota: *Para obter mais instruções consulte as páginas de ajuda do software Polar WebLink*

7. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Cuidados a ter com o seu produto

Tal como qualquer outro dispositivo electrónico, o computador de bicicleta Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Retire o conector do transmissor da tira e lave esta última com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina regularmente, a 40 ºC/104 ºF, ou, pelo menos, após cada cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergentes com lixívia ou amaciador. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do transmissor. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Mantenha o computador de ciclismo, o transmissor e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de ciclismo, o transmissor e os sensores são resistentes à água e podem ser utilizados com tempo chuvoso. Para manter a resistência à água, não lave o computador de ciclismo nem os sensores à pressão e não os mergulhe em água. Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar no interior de um automóvel ou montados na bicicleta.

Mantenha o seu computador de ciclismo limpo. Limpe o computador de ciclismo e os sensores com uma solução de água e sabão suave e enxagúe com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente, utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Evite pancadas fortes no computador de ciclismo e nos sensores de velocidade e de cadência, pois pode danificá-los.

Assistência

Durante os dois anos do período de garantia recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizada pela Polar Electro.

Para obter os contactos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.fi/support e os Web sites específico de cada país.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

Nota: *O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, polarpersonaltrainer.com, fórum de discussão Polar e registo para o Boletim Informativo.*

Mudar as pilhas

As pilhas do computador de ciclismo CS200 e do transmissor WearLink+ podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir as pilhas, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Mudar as pilhas você mesmo.

Nota: *Para garantir uma duração máxima da tampa da pilha, retire-a apenas quando for necessário substituir a pilha.*

- *O indicador de pilha fraca e a mensagem* ***LowBatt.*** *são visualizados quando a pilha apresenta 10 a 15% da sua carga. A luz de retroiluminação e os sons do computador de bicicleta são automaticamente desactivados quando a indicação é exibida.*
- *O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de bicicleta mais rapidamente.*
- *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura mais quente.*

As pilhas dos sensores de velocidade e de cadência não podem ser substituídas. A Polar concebeu os sensores de velocidade e de cadência como unidades seladas, de modo a maximizar a longevidade e fiabilidade mecânicas. Os sensores contêm pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor, contacte o seu Centro de Assistência ou revendedor Polar autorizado.

Mudar as pilhas você mesmo

Para substituir as pilhas do computador de ciclismo e do transmissor, siga cuidadosamente as instruções que se seguem.

Quando mudar a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado e se for esse o caso, substitua-o por um novo. Pode adquirir kits de anel vedante/pilha em revendedores Polar bem equipados e em Centros de

Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, pode encontrar anéis vedantes em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os kits anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

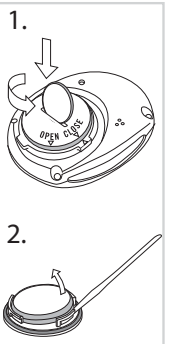
Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças. Se forem engolidas, contacte imediatamente um médico.

As pilhas devem ser correctamente eliminadas, de acordo com as leis locais.

Quando manusear uma pilha nova e totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos da pilha com objectos metálicos ou condutores eléctricos, como é o caso das pinças. Se o fizer, pode colocar a pilha em curto-circuito, descarregando-a mais rapidamente. Em princípio, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir a sua capacidade e vida útil.

Perigo de explosão se a pilha for substituída por outra do tipo errado.

Mudar a pilha do computador de ciclismo

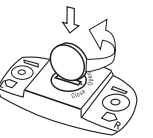


1. Usando uma moeda que encaixe à justa na ranhura da tampa do compartimento da pilha, retire a tampa exercendo uma ligeira pressão sobre ela e rodando-a para a direita.
2. Remova a tampa do compartimento da pilha. A pilha está presa à tampa, que deverá ser cuidadosamente retirada com um pequeno estilete ou haste rígida de tamanho adequado, como um palito. É preferível utilizar uma ferramenta não metálica. Remova a pilha e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar a rosca da tampa do compartimento da pilha.
3. Coloque o lado negativo (-) da pilha em contacto com o computador de ciclismo e o lado positivo (+) em contacto com a tampa.
4. O anel vedante da tampa da pilha também está aplicado à tampa. Só deve substituir o anel vedante se este estiver danificado. Antes de voltar a colocar a tampa do compartimento da pilha certifique-se de que

o anel vedante da tampa não está danificado e está correctamente colocado na respectiva ranhura
5. Volte a colocar a tampa do compartimento da pilha, rodando-a para a esquerda com uma moeda. Certifique-se de que a tampa está bem apertada!

Nota: *Depois de substituir a pilha, volte a introduzir a hora e a data nas Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 8.*

Pilhas do Transmissor WearLink+



1. Utilizando uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a esquerda, na direcção de OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha (CR2025) dentro do respectivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está colocado na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Empurre a tampa para o interior do conector.
4. Utilize a moeda para rodar a tampa para a direita, na direcção de CLOSE (Fechar).

8. PRECAUÇÕES

O computador de bicicleta Polar apresenta os seus indicadores de desempenho. Indica o nível de intensidade e esforço fisiológico durante a sessão de exercício. Também mede a velocidade e a distância quando faz ciclismo com o sensor de velocidade Polar. O sensor de cadência Polar foi concebido para medir a cadência durante a prática de ciclismo. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Interferências electromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios e de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, televisores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, de alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica, telemóveis, ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Minimizar Eventuais Riscos Durante o Exercício

A actividade física pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às perguntas apresentadas mais abaixo, sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool, a nicotina e drogas, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. **Se sentir alguma dor inesper-**

ada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Nota! Se tem um pacemaker instalado, pode utilizar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão interferir com o pacemaker. Na prática, não há registos de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização dos produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada na página 65. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Não se esqueça de humedecer bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir um funcionamento sem problemas.

Nota: *O impacto combinado da humidade e do atrito intenso pode originar a libertação de uma tinta negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utilizar repelente de insectos na pele, assegure-se de que este não entra em contacto com o transmissor.*

O equipamento de treino com componentes electrónicos pode causar interferências. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Remova o transmissor do peito e utilize o equipamento de treino do modo habitual.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma área em que não obtenha leituras erróneas ou onde o símbolo coração não seja exibido intermitente. É frequente as interferências serem mais fortes em frente do visor do equipamento, enquanto à esquerda ou à direita do visor existem zonas relativamente livres de interferências.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nestas zonas livres de interferências.

Se mesmo assim o CS200 não funcionar, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para possibilitar a medição da frequência cardíaca.

9. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

O que devo fazer se...

...o visor do computador de bicicleta ficar em branco?
Se estiver a utilizar o computador de bicicleta pela primeira vez:
O computador de bicicleta é colocado no modo de poupança da pilha quando sai da fábrica. Para activá-lo, prima duas vezes o botão do **MEIO**. Entra no modo Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 8.

Se já utilizou o computador de bicicleta:
O computador de bicicleta passa ao modo poupança de energia (o visor fica em branco), se não premir qualquer botão no modo Time durante cinco minutos. Pode activar novamente o computador de bicicleta premindo qualquer botão. Eventualmente, a pilha pode estar esgotada (consulte a pergunta seguinte para obter mais instruções).

...a pilha tiver de ser substituída?
Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar. Este procedimento assegura a validade da garantia, evitando que o equipamento seja afectado por procedimentos de reparação incorrectos, efectuados por agentes não autorizados. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência do computador de bicicleta à água e efectua uma verificação completa do mesmo.

...não acontecer nada quando carrego nos botões?
Se não acontecer nada quando carrega nos botões, reinicie o computador de bicicleta. O reinício do computador de bicicleta só apaga a data e a hora, mas não os Ficheiros ou Totais que foram gravados. Reinicie o computador de bicicleta premindo sem libertar todos os botões até o visor ficar cheio de números. Se premir um botão qualquer, o computador de bicicleta passa ao modo Definições Básicas (é apresentada a indicação **BASIC SET**). Para obter mais informações, consulte a página 8. Se isto não resultar, verifique as pilhas.
Nota: *Se não premir nenhum botão depois de reiniciar o computador de bicicleta, passado um minuto este passa ao modo Time.*

...o símbolo ▭ for activado?
Normalmente, o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca ▭ no visor. Para obter mais informações, consulte a página 58.
Nota: *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*

... outra pessoa com um computador de bicicleta estiver a causar interferências?
Afaste-se dessa pessoa e prossiga a sessão de exercício normalmente.
Em alternativa, para evitar os sinais da frequência cardíaca de outra pessoa:
1. Tire o transmissor do peito durante 30 segundos. Permaneça afastado da pessoa que está a utilizar o outro dispositivo.

2. Coloque novamente o transmissor e posicione o computador de bicicleta no peito, junto do logótipo Polar existente no transmissor. O computador de bicicleta procura novamente o sinal da frequência cardíaca. Prossiga a sessão de exercício normalmente.

...o computador de bicicleta não medir as calorias?
Para medir as calorias queimadas é necessário utilizar o transmissor durante a gravação.

...os valores da frequência cardíaca, velocidade ou distância forem irregulares ou demasiado elevados?
Os sinais electromagnéticos fortes podem originar valores errados. Afaste-se de possíveis fontes de interferências, como as linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboio ou de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica (como equipamentos para testar a forma física) ou telemóveis.
Se os valores da frequência cardíaca permanecerem irregulares depois de se afastar da fonte de interferência, diminua a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde à leitura mais elevada que é apresentada poderá sofrer de arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não são graves, no entanto, consulte o seu médico.
Para evitar interferências originadas por outros ciclistas que utilizem sensores de velocidade ou de cadência, mantenha uma distância mínima de 1 metro/3 ft entre o seu computador de bicicleta e o sensor de velocidade ou de cadência do outro ciclista.

...não for exibida nenhuma leitura da frequência cardíaca (00)?
- Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
- Verifique se o transmissor está limpo.
- Verifique se não está perto de linhas de alta tensão, televisões, telemóveis ou outras fontes de interferências electromagnéticas. Certifique-se também de que não está perto de (1 m/3 ft) outros utilizadores de monitores de frequência cardíaca quando iniciar a gravação de sessões de exercício.
- A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares ou o seu traçado ECG poderá ter sido alterado por algum evento cardiovascular. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

...não existir qualquer leitura da velocidade quando ando de bicicleta?
- Verifique a posição e a distâncias correctas dos sensores em relação ao íman e ao computador de bicicleta.
- Verifique se efectuou as definições correctas no computador de bicicleta. Para obter mais informações, consulte a página 45.
- Se a leitura 00 for exibida irregularmente no visor, isso poderá dever-se a interferências electromagnéticas temporárias nas proximidades.
- Se a leitura 00 for exibida permanentemente no visor, poderá ter excedido 4500/3500 horas de utilização da bicicleta (com o sensor de velocidade/sensor de cadência) e a pilha poderá estar esgotada.

10. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Computador de bicicleta

Material:	Estojo em polímero termoplástico
Precisão do relógio:	superior a ±0,5 segundos por dia, à temperatura de 25 °C/ 77 °F.
Precisão da frequência cardíaca:	±1% ou 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade. A frequência cardíaca é apresentada em batimentos cardíacos por minuto (bpm) ou em % da frequência cardíaca máxima.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240
Tempo máximo registado num Ficheiro:	99 h 59 m 59 s
Valores limites da informação registadas no ficheiro de exercício:	1 ficheiro de exercício
Gama de valores da velocidade:	0-127 km/h ou 0-75 mph
Gama de valores da cadência:	25-199 rpm
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/+14 °F a +122 °F
Duração da pilha:	Média de 2 anos de utilização normal (1 h/dia, 7 dias/semana)
Tipo de pilha:	CR 2032
Selo da pilha:	OR 23,6 x 1,0 (borracha de silicone)

Transmissor

Tipo de pilha:	CR 2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0, em FPM
Duração da pilha:	Média de 700 horas de utilização
Temperatura de funcionamento:	10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	Poliuretano, poliamida, nylon, poliéster e elastano

Sensores de Velocidade e de Cadência

Duração da pilha do Sensor de Velocidade:	Média de 4500 horas de utilização
Duração da pilha do Sensor de Cadência:	Média de 3500 horas de utilização
Precisão:	±1 %
Material:	Polímero termoplástico
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/+14 °F a +122 °F

REQUISITOS DO SISTEMA

Polar WebLink utilizando a transmissão de dados SonicLink™
- PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Placa de som
- Microfone

Ferramenta Polar UpLink
- PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Placa de som
- Colunas ou auscultadores dinâmicos

O computador de ciclismo Polar CS200 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:
- Avaliação OwnZone® para determinar os objectivos pessoais do dia para os limites de frequência cardíaca
- Transmissão codificada OwnCode®
- Tecnologia WearLink® para medição da frequência cardíaca

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, consoante a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas característcas no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás do computador de bicicleta	Salpicos, suor, chuva etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	X				Salpicos, chuva etc.
Water resistant 30m / 50m	X	X			Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo

11. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor ao abrigo das leis nacionais ou estatais aplicáveis em vigor, ou os direitos do consumidor contra o vendedor que advenham do seu contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc.para os consumidores que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou arranhados, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE 0537 Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC.
A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.fi/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

12. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.
Outras patentes pendentes.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008. Copyright © 2005–2011 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy, à excepção de Sound Blaster, que é uma marca comercial da Creative Technology, Ltd. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, exceto Windows que é uma marca registrada da Microsoft Corporation.

Fabricado por:
Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

13. ÍNDICE REMISSIVO

Alarme da Zona-Alvo 23
Automatic Lap (Gravação Automática de Voltas) 37
AutoStart 18
Cronómetro 20
Dados do utilizador 51
Definições 37
Definições da bicicleta 45
Definir a data 49-50
Definir as unidades 54
FC_{snt} 53
Ferramenta UpLink 55
Ferramenta WebLink 56
Ficheiro 27
Frequência cardíaca 18-19
Gravar a sessão de exercício 18
Indicador de pilha fraca 58
LapTime full (Memória de Voltas Completa) 24
Ligar/desligar o som 23
Limites da frequência cardíaca 40
Luz de retroiluminação 24
Medir a frequência cardíaca 18
Modo de 24h/12h 8
Paragem (Halt) 24
Reiniciar o computador de bicicleta 63
Sensor de Cadência 7, 15
Sensor de Velocidade 7, 13
Substituir a pilha 58-60
Temporizadores 39
Transmissor 17
Valores Totais 32

17946432.00 EMANUAL CS200 PRT

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY